



# DİKKAT TOPLAMA ÇALIŞMALARI

## GERİYE DOĞRU SAYI SAYMA

Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz anda ilgilendiğiniz işi bırakın ve odaklanın. Zihninizden 100'den geriye doğru 3 sayı atlayarak saymaya çalışın. Hata yaptığınızda tekrar başa dönün ve yeniden saymaya başlayın. 100, 97, 94,91, 87... Bu çalışmayı zorlaştırmak için daha büyük sayılardan başlayarak yapabilirsiniz. Düşeceğiniz rakamları da değiştirebilirsiniz.

Bir kitap ya da üzerinde yazılar olan herhangi bir doküman alın. Rastgele bir paragrafını seçin ve bu paragrafta geçen kelimeleri tek tek sayın. Sonraki aşamada elinizi kullanmadan sadece gözlerinizi takip ederek sayın. Bir süre sonra bu çalışma size kolay gelmeye başlayabilir. O zaman paragraf sayısını artırın ve tüm sayfayı sayana kadar bu işlemi devam ettirin. Hem dikkatinizi toparlamanızı sağlayacak hem de sınavlarda test kitapçıklarındaki uzun paragrafları satır atlamadan okumanızı kolaylaştıracak.

## Kelime Sayma Egzersizi

## Kelime Tekrarı Egzersizi

Kendinize ilham veren basit bir kelime seçin. Bu kelimenin size iyi gelen bir kelime olması önemli. "Başarılıyım", "Sağlıklıyım", "Değerliyim" gibi bir kelime olabilir. Aklınızda bu kelimeyi 5 dakika boyunca tekrar edin. Bu çalışma size kolay gelmeye başladığında süreyi 10 dakikaya çıkarın.

Etrafımızdaki herhangi bir nesneyi ya da bir meyve, sebzeyle Bir elinizde tutun. Bu nesneyi her yönüyle inceleyin. İncelerken sadece onu düşünün. Nesnenin her tarafını inceleyin ve diğer düşüncelerin aklınızda yeri olmadığını tekrar edin. Nesneyi beş duyu organınızla hissedin. Bu egzersizi sessiz bir ortamda yapmaya özen gösterin. Bu egzersizi bir meyve ile yapmak dokusunu ve kokusunu daha iyi hissedebilmenizi kolaylaştırır. Ancak en yakınınızdaki basit bir kalemle de yapabilirsiniz.

## Nesneyi Tanıma Egzersizi

## Çiçek Bahçesi Egzersizi

Gözlerinizi kapatın. Bir çiçek bahçesinde yürüyüş yaptığınızı hayal edin. Zihninizde çimenlerin, bitkilerin ve çiçeklerin kokularını ayırt edin ve hissedin. Her egzersiz de daha fazla kokuyu hayal edin.

Elinize bir kalem alın. Kalemin tepe noktasına 3 dakika boyunca bakın. Bunu yaparken tüm gereksiz düşünceleri aklınızdan çıkarmaya ve kalemin tepesine odaklanmaya özen gösterin.

## Kalem Egzersizi

**Muhammet ÇÖMEZ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**  
**ve REHBER ÖĞRETMEN**

